

# Προσωπικότητα & αθλητισμός

Γνωρίζοντας τους συμμετέχοντες



Μαρία Ψυχουντάκη  
Ψυχολόγος – Αθλητική Ψυχολόγος  
Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ


1

- Γιατί κάποιοι μαθητές συμμετέχουν με ενθουσιασμό στο μάθημα ΦΑ, ενώ άλλοι δεν ενδιαφέρονται; ??
- Γιατί κάποιοι ασκούμενοι συνεχίζουν το πρόγραμμα άσκησης τους, ενώ άλλοι εγκαταλείπουν;
- Μπορεί να **προβλεφθεί** μία **επιτυχημένη αθλητική καριέρα** με ακρίβεια μέσω της **αξιολόγησης της προσωπικότητας**;
- Η **αθλητική απόδοση επηρεάζεται** από την **προσωπικότητα** του αθλητή;
- Μπορεί να γίνει η **επιλογή αθλήματος** με βάση τα γνωρίσματα της **προσωπικότητας**;

2


- Μπορεί μία επιτυχημένη αθλητική καριέρα να προβλεφθεί με ακρίβεια μέσω της αξιολόγησης της προσωπικότητας; ??
- Η αθλητική απόδοση επηρεάζεται από την προσωπικότητα του αθλητή;
- Μπορεί να γίνει η επιλογή αθλήματος με βάση τα γνωρίσματα της προσωπικότητας;
- ...
- ✓ Σημαντικό ερευνητικό αντικείμενο τις δεκαετίες '60 & '70
- ✓ Ruffer (1975, 1976) → **572 πηγές πρωτογενούς έρευνας** για τη σχέση προσωπικότητας και αθλητικής απόδοσης

→ **αναδεικνύουν** τη σημαντικότητα του αντικειμένου ...

 **Ωστόσο**, δεν υποστηρίζεται η σταθερότητα της σχέσης αυτής !

3

## Βασικά σημεία



1. Ορισμός της προσωπικότητας
2. Δομή προσωπικότητας
3. Μελέτη προσωπικότητας: 5 προσεγγίσεις
4. Προσωπικότητα και Συμπεριφορά στην άσκηση και τον αθλητισμό
5. Αξιολόγηση της προσωπικότητας
6. Μεθοδολογία έρευνας

4

## Η μελέτη του κεφαλαίου της προσωπικότητας θα βοηθήσει, ώστε να μπορείτε να ...

- περιγράψετε τι αποτελεί την προσωπικότητα και γιατί είναι σημαντική,
- εξηγήστε τις κύριες προσεγγίσεις για την κατανόηση της προσωπικότητας,
- κατανοείτε τη σχέση μεταξύ της προσωπικότητας και της συμπεριφοράς στην άσκηση και τον αθλητισμό,
- περιγράψετε πως οι γνωστικές στρατηγικές σχετίζονται με την επιτυχία του αθλητή,
- εφαρμόζετε αυτά που ξέρετε για την προσωπικότητα στον αθλητισμό και σε αθλητικά περιβάλλοντα, για να κατανοήσετε καλύτερα τη συμπεριφορά των αθλητών ή των ασκούμενων,
- αναγνωρίζετε τις μεθόδους αξιολόγησης της προσωπικότητας .

5

**?** Έχεις προσπαθήσει να περιγράψεις τη δική σου προσωπικότητα;


Αν ναι, τότε μάλλον άρχισες να **καταγράφεις επίθετα**, όπως αστείος, εξωστρεφής, χαρούμενος, σταθερός κτλ.

**?** Προσπάθησε να θυμηθείς πώς αντιδράς σε διάφορες καταστάσεις ...

**Αντιδράς το ίδιο με τον/την αδελφό/ή ή τον/τη φίλο/η σου;**

 Πολλοί θεωρητικοί ορίζουν την προσωπικότητα από την άποψη της **μοναδικότητας**.

6



**1. Τι είναι η προσωπικότητα;**  
(Personality)

Τα **χαρακτηριστικά** ή  
το **μίγμα των**  
**χαρακτηριστικών**  
που κάνουν ένα άτομο  
μοναδικό

7

## ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ

Αναφέρεται σε ένα **σύνολο** από **σταθερούς τρόπους** με τους οποίους ένας άνθρωπος **σκέφτεται, συμπεριφέρεται** και **αντιδρά** στο περιβάλλον του.

Στη γενική του χρήση πρόκειται για έναν **όρο** ο οποίος ... ➔

8

Ο όρος 'ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ' ...

- χρησιμοποιείται για να **διακρίνει** τους ανθρώπους μεταξύ τους ...

... όχι με την αρνητική έννοια, αλλά για να **αναδείξει τη μοναδικότητα** κάθε ατόμου χωριστά.

- είναι **άκαμπτos** και αναφέρεται σε στοιχεία τα οποία **αποδέχεται αξιωματικά** ότι **δύσκολα αλλάζουν**.

9

## Η μελέτη της ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

- ... έχει σκοπό τη **δημιουργία θεωριών** που βοηθούν στην **κατανόηση** της **ανθρώπινης φύσης** και των **ατομικών διαφορών**,
- αντιμετωπίζοντας τον άνθρωπο ως ένα **ολοκληρωμένο, σύνθετο, συνεκτικό** και **μοναδικό όν**. (Magnusson, 1999)

Επομένως ➔ Ασχολείται με:

- τα **καθολικά ανθρώπινα χαρακτηριστικά**
- τις **ατομικές διαφορές** και
- τη **μοναδικότητα** του ανθρώπου.

Χαρακτηριστικά τα οποία θεωρούνται έγκυρα παγκοσμίως π.χ. εισωστρέφεια/εξωστρέφεια ή συναισθηματική σταθερότητα / αστάθεια

10

...

Κάθε επιστήμονας της προσωπικότητας, ανάλογα με τη θεωρητική του προσέγγιση, χρησιμοποιεί διαφορετικό ορισμό γι' αυτήν,

... Ωστόσο, όλοι οι επιστήμονες αναφέρονται:

«στα **ψυχολογικά χαρακτηριστικά** που συμβάλλουν στα **σταθερά** και **ξεχωριστά μοτίβα συναισθημάτων, σκέψης** και **συμπεριφοράς** ενός ανθρώπου» (Cervone & Pervin, 2015)

11

Είναι πολύπλοκη η εξέλιξη του ψυχισμού:

- είναι ένα **μίγμα αλλαγής (ανατροπής)** και **σταθερότητας (εδραίωσης)**.
- Η πορεία εξέλιξης του ανθρώπου **χαρακτηρίζεται από στάδια**, καθένα εκ των οποίων **ανατρέπει την προϋπάρχουσα ισορροπία**.
  - Η «τριαδικoποίηση» του βρέφους με τη γέννησή του (απομάκρυνση από τη διάδα με τη μητέρα)
  - η ατομικοποίηση του νηπίου (εγωκεντρική σκέψη)
  - η κοινωνικοποίηση της παιδικής ηλικίας
  - η έξοδος του εφήβου στον ευρύτερο κόσμο (κυριολεκτικά και μεταφορικά)
  - το ταξίδι ζωής του ανεξάρτητου ενήλικα ➔ ηλικιακές μεταβάσεις ...

12

→ **Ηλικιακές μεταβάσεις** = 'επαναστάσεις' → **τόλμηρές ανατροπές** των οποίων η έκβαση εκείνη τη στιγμή είναι **άδηλη**

- Απόδειξη για τον **ανατρεπτικό και επαναστατικό** χαρακτήρα των ηλικιακών μεταβάσεων αποτελούν τα **προβλήματα ψυχοπαθολογίας** που συναντάμε στους συνανθρώπους μας.

Ουσιαστικά,

- Η **φυσιολογική πορεία** της πλειοψηφίας των ανθρώπων είναι **ένα άθροισμα από 'κρυφές μάχες'** που οι περισσότερες **ΠΡΕΠΕΙ να κερδηθούν**.

13

- Οι 'νόμοι' – οι κανόνες του προγενέστερου σταδίου ανατρέπονται προκειμένου να **εγκαθιδρυθεί η εξέλιξη**, η οποία θα εγκαταστήσει τους δικούς της 'νόμους'.
- Κάθε 'επανάσταση' δημιουργεί ένα νέο "δικαίο" που, **ΩΣΤΟΣΟ, δεν πρόκειται για αυτοσχεδιασμούς εκ του μηδενός ...**

→ όταν συμβαίνει αυτό, έχουμε **ψυχοπαθολογία**.

14

...

Ο ψυχισμός **χρειάζεται τη σοφία** (συχνά ασυνείδητη) που θα του επιτρέψει το **σωστό μίγμα 'συντηρητικότητας' και 'προοδευτικότητας'**

- **Υπερβολική συντήρηση / διατήρηση** των προηγούμενων → προκαλεί **καθήλωση**
- **Υπερβολική ανατροπή** (αυτοσχεδιασμός εκ του μηδενός) των εγκατεστημένων → οδηγεί σε **αποσταθεροποίηση**

→ και τα δύο παράγον **ψυχικά συμπτώματα!**

15

**Ωριμο άτομο** σημαίνει:

- **ικανότητα διατήρησης** όσων αξίζει κάθε στιγμή να διατηρηθούν και
- **τόλμη ανατροπής** όσων κάθε στιγμή επιβάλλεται να αλλάξουν.

16

## Προσωπική ταυτότητα

Αναφέρεται ως «μια καλά οργανωμένη αντίληψη του εαυτού, που αποτελείται από τις **αξίες** και τις **πεποιθήσεις** για τις οποίες το άτομο είναι **σταθερά προσηλωμένο**».

"a well-organized conception of the self, consisting of **values** and **beliefs** to which the individual is **solidly committed**".

Berk, 2010 .

17

## 2. Δομή προσωπικότητας ...

Κοινωνικό περιβάλλον

Εξωτερικό

Δυναμικά

Ρόλος Συμπεριφορά

Τυπικές αντιδράσεις

Ψυχολογικός πυρήνας

Σταθερό

Martens, 1975

18



19

## Ψυχολογικός πυρήνας

Είναι το πιο βασικό και βαθύτερο επίπεδο της προσωπικότητας

Είναι το πιο σταθερό, αλλά και το περισσότερο άγνωστο

Περιλαμβάνει τις **στάσεις**, τις **αξίες**, τα **ενδιαφέροντα**, τα **κίνητρα** και τις **πεπαιθησίες** του ατόμου

Είναι ο «**πραγματικός εαυτός**», όχι αυτό που θα θέλαμε ή αυτό που νομίζουμε ότι είμαστε.

Παράδειγμα: Οι **βασικές αξίες** ενός ατόμου μπορεί να είναι σχετικές με την αξία της οικογένειας, των φίλων, της θρησκείας ...

20

## Τυπικές αντιδράσεις

Είναι οι μαθημένοι τρόποι προσαρμογής ή αντίδρασης στο περιβάλλον

Παράδειγμα: Κάποιος μπορεί να είναι χαλαρός, ντροπαλός και ήπιων τόνων στις σχέσεις του με τους άλλους.

Συχνά οι τυπικές αντιδράσεις είναι ένας **καλός δείκτης** του ψυχολογικού πυρήνα.

... Αν διαρκώς το άτομο αντιδρά έτσι, πιθανόν να είναι **εσωστρεφής**

**Ωστόσο**, η μεμονωμένη εμφάνιση μιας συμπεριφοράς δεν είναι ενδεικτική του ψυχολογικού πυρήνα → Ενδέχεται μια συγκεκριμένη κατάσταση να προκάλεσε τη συγκεκριμένη συμπεριφορά.

21

## «Ρόλος» - συμπεριφορά

Αναφέρεται στο **πώς ενεργεί** ένα άτομο.

Βασίζεται στην αντίληψη, τις πεποιθήσεις του ατόμου για το κοινωνικό περιβάλλον του και **επηρεάζεται έντονα από αυτό**.

Η συμπεριφορά-ρόλος είναι η πλέον **ευμετάβλητη όψη της προσωπικότητας**.

Αλλάζει καθώς αλλάζουν οι αντιλήψεις του ατόμου για το περιβάλλον.

Διαφορετικές καταστάσεις απαιτούν διαφορετικούς ρόλους.

Παράδειγμα: την ίδια μέρα: Συμπεριφορά ως φοιτητής, προπονητής, φίλος ...

22

Οι τυπικές αντιδράσεις και οι συμπεριφορές ρόλου **ΔΕΝ αντανακλούν πάντα** την αληθινή προσωπικότητα του ατόμου ή τον ψυχολογικό πυρήνα του ...

Hollander (1976)

... γεγονός που δημιουργεί δυσκολίες στον καθορισμό των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας .

23

## Κατανόηση της προσωπικότητας

**Σοκολάτα κέρασι:**

π.χ.

- Εξωτερικό περίβλημα ⇒ **Συμπεριφορά**
- Σοκολάτα ⇒ **Τυπικές αντιδράσεις**
- Κέρασι ⇒ **Ψυχολογικός πυρήνας**

(Weinberg & Gould, 2015)

24

## Γιατί μελετάμε την προσωπικότητα;

### Ως Δάσκαλοι ΦΑ, ως Προπονητές ή ως Αθλητικοί Ψυχολόγοι και Ειδικοί αθλητικής ψυχολογίας ...

Είμαστε περισσότερο αποτελεσματικοί,

όταν καταλαβαίνουμε τα διαφορετικά επίπεδα της  
δομής της προσωπικότητας

και γιατί υιοθετεί κάποιον ρόλο ένα άτομο σε μια  
συγκεκριμένη κατάσταση .



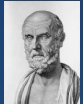
25

## 3. Μελέτη προσωπικότητας: Πέντε Θεωρητικές ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

- ✓ Ιστορική αναδρομή στη μελέτη της προσωπικότητας
- ✓ Ψυχοδυναμική προσέγγιση (Psychodynamic approach)
- ✓ Προσέγγιση γνωρισμάτων (Trait approach)
- ✓ Προσέγγιση κατάστασης (Situation approach)
- ✓ Προσέγγιση αλληλεπίδρασης (Interactional approach)
- ✓ Φαινομενολογική προσέγγιση (Phenomenological approach)

26

## Ιστορική αναδρομή



**Ιπποκράτης**  
(460-377 π.Χ.)

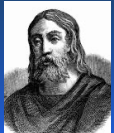
Ο οργανισμός έχει **4 στοιχεία**:

- αίμα
- φλέγμα
- κίτρινη χολή
- μέλαινα χολή



**Θεόφραστος**  
(372-287 π.Χ.)

Έργο: **'Χαρακτήρες'** →  
Φλύαρος, Φιλάργυρος,  
Δεισιδάιμονας, Δειλός,  
Φιλόπρωτος, Χαιρέκακος



**Γαληνός**  
(2<sup>ος</sup> αι. μ.Χ.)

**Ανθρώπινοι τύποι** σύμφωνα  
με τα στοιχεία του Ιπποκράτη:

- αιματώδης
- φλεγματικός
- χολερικός
- μελαγχολικός

27

## Ψυχοδυναμική προσέγγιση (psychodynamic approach)

Sigmund Freud - Carl Jung - Erich Fromm - Erik Erikson

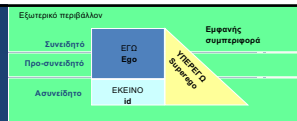
Δίνει έμφαση στην ολική εξέταση του ατόμου και στα  
**ασυνείδητα κίνητρα**

Η συμπεριφορά καθορίζεται από διάφορους  
**ασυνείδητους παράγοντες**, οι οποίοι συγκρούονται  
συχνά μεταξύ τους

Έμφαση δίνεται στην **κατανόηση του προσώπου**  
**συνολικά** και όχι τόσο στον προσδιορισμό των  
μεμονωμένων γνωρισμάτων.

28

## Βασικές έννοιες ...



- **Ασυνείδητες διαδικασίες:** Δεν υπάρχει καμιά σαφής επίγνωση. Τις γνωρίζουμε μέσα από τις παραδρομές της γλώσσας, τα κενά της μνήμης, τα όνειρα και τον ελεύθερο συνειρμό. (**Περιλαμβάνουν:** παιδικές & τρέχουσες εμπειρίες, επιθυμίες, φόβους, αναμνήσεις, ελπίδες, ορμές)
- **Υποσυνείδητες διεργασίες:** Αναφέρονται στις νοητικές δραστηριότητες που συμβαίνουν εκτός της άμεσης επίγνωσης του ατόμου, επηρεάζοντας σκέψεις, ιδέες, και τη συμπεριφορά.
- **Συνείδητες δραστηριότητες:** Αναφέρονται στην άμεση εμπειρία (ό,τι αντιλαμβάνεται το άτομο κάθε δεδομένη στιγμή)

29

## Ψυχαναλυτική θεωρία Sigmund Freud

### Προσωπικότητα:

είναι το τελικό άθροισμα των **δυναμικών συγκρούσεων**  
**μεταξύ** της **παρόρμησης** για αναζήτηση ικανοποίησης και  
των **αναστολών** ενάντια σε αυτές τις παρορμήσεις.

Για παράδειγμα,

- Μελετά **πώς** τα ασυνείδητα επιθετικά ένστικτα **συγκρούονται** με άλλες πτυχές της προσωπικότητας, όπως το **υπερεγώ**, για να καταλήξουν σε μια συμπεριφορά
- Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στο **πώς διαμορφώνεται** η προσωπικότητα ενός ενήλικα μέσα από την **επίλυση** των συγκρούσεων .

30

## Ψυχοδυναμική προσέγγιση & ΑΨ

Ψυχοδυναμική προσέγγιση → Σημαντική επίδραση στην Κλινική Ψυχολογία – Ωστόσο, έχει **μικρή επιρροή στην ΑΨ**

**Aritzsch (1995)** – Μηχανισμούς άμυνας – Αντιμετώπιση άγχους.

... Οι αθλητές συχνά νιώθουν ότι απειλούνται και αντιδρούν με άγχος.

**Ως αντίδραση στο άγχος** → εκδήλωση ασυνείδητων μηχανισμών άμυνας →

**Δυσπροσαρμοστική καταστολή** (ο αθλητής «παγώνει» στη διάρκεια του αγώνα) ή

**Άρνηση του προβλήματος** → Επίδραση στην απόδοση και την ικανοποίηση των αθλητών

31

- Βοηθά στην κατανόηση βαθύτερων και συχνά ασυνείδητων θεμάτων → π.χ. χαμηλή αυτοεικόνα
- Η κατανόηση των **κεντρικών ιδεών** της Ψυχοδυναμικής Προσέγγισης μπορεί να βοηθήσει στην κατανόηση και υποστήριξη των αθλητών (συναισθήματα, σκέψεις, συμπεριφορές)

Giges, 1998

**Ωστόσο,**

Εστιάζει **αποκλειστικά** στους **εσωτερικούς παράγοντες** της συμπεριφοράς και δίνει **μικρή προσοχή στο κοινωνικό περιβάλλον**

↓  
Περιορισμένη χρήση στον αθλητισμό .

32

## Προσέγγιση γνωρισμάτων

(Trait approach)

(Allport, 1937; Cattell, 1965; Eysenck, 1968)

Η προσωπικότητα μπορεί να περιγραφεί με βάση τα χαρακτηριστικά που διακρίνουν τα άτομα.

**Χαρακτηριστικά (traits):**

Γνωρίσματα **σταθερά, διαρκή** και **συνεπή** σε μια σειρά από διαφορετικές καταστάσεις

Χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (personality traits)  
= Προδιαθέσεις (dispositions)

33

- Η συμπεριφορά καθορίζεται από τα **σχετικώς σταθερά χαρακτηριστικά**, τα οποία είναι **θεμελιώδεις μονάδες** της προσωπικότητας

- Αυτά τα χαρακτηριστικά-γνωρίσματα **προδιαθέτουν** το άτομο να ενεργεί με έναν ορισμένο τρόπο, **ανεξάρτητα από την εκάστοτε κατάσταση**

- Οι **αιτίες της συμπεριφοράς** βρίσκονται **ΜΕΣΑ** στο άτομο

↓  
Η προσέγγιση αυτή **ΔΕΝ λαμβάνει υπόψη** τις συγκεκριμένες **καταστάσεις** που μπορεί να επηρεάζουν το άτομο.

π.χ.

34

π.χ.  
η **ΚΑΤΑΚΤΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ**  
ως βασικό χαρακτηριστικό του ατόμου ...



προδιαθέτει το άτομο προς:

- την **ανταγωνιστικότητα** και
  - τη **διεκδίκηση**
- σε πολλές καταστάσεις της ζωής του.

35

**Ωστόσο,**

Η προδιάθεση προς ένα συγκεκριμένο χαρακτηριστικό ΔΕΝ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ότι το άτομο θα ανταποκρίνεται **ΠΑΝΤΑ** με τον ίδιο τρόπο, αλλά, απλώς, ότι υπάρχει **αυξημένη πιθανότητα** για κάτι τέτοιο.

**Σημαντικοί υποστηρικτές:**

- Allport (ιδιογραφική μέθοδος)
- Cattell (νομοθετική μέθοδος)
- Eysenck

36

## Hans Eysenck

- Ενοποίησε τους δύο τρόπους περιγραφής της προσωπικότητας (**Νομοθετική & Ιδιογραφική**)
- Ρίζες στον Ιπποκράτη και τον Γαληνό
- Θεωρεί ότι **οι διαφορές στην ανθρώπινη προσωπικότητα οφείλονται στη φύση και στην έκταση της νευρικής δραστηριότητας.**
- Λειτουργίες εγρήγορσης και αναστολής του ΚΝΣ → **Εξωστρέφεια** (εσωστρέφεια / εξωστρέφεια)
- Εγρήγορση του ΑΝΣ → **Νευρωτισμός** (σταθερότητα / αστάθεια)

37



38

## Σήμερα

### The Big 5 model of Personality

Πρότυπο των 5 διαστάσεων της προσωπικότητας

(Allen, Greenless, & Jones, 2013; Gill & Williams, 2008; Vealey, 2002)

39

### The Big 5 model of Personality

<b>1 Νευρωτισμός (Neuroticism)</b> / Συναισθηματική σταθερότητα	Ανησυχία – Άγχος – Κατάθλιψη – Θυμός
<b>2 Εξωστρέφεια (Extraversion)</b> / Εσωστρέφεια (Introversion)	Ενθουσιασμός- Κοινωνικότητα - Δυναμισμός - Ζωτικότητα
<b>3 Δεκτικότητα σε νέες εμπειρίες</b> (Openness to experience)	Ανοικτός σε εμπειρίες - Ανάγκη για ποικιλία - Περιέργεια
<b>4 Προσήγεια (Agreeableness)</b>	Ευγένεια- Αλτρουισμός - Τιμιότητα – Ταπεινότητα
<b>5 Ευσυνειδησία (conscientiousness)</b>	Αυτοσυγκράτηση – Επιδίωξη επιτυχίας – Αυτοπειθαρχία

40

### The Big 5 model of Personality

#### ΥΠΟΘΕΣΗ

Άτομα που κατέχουν **διαφορετικό συνδυασμό** αυτών των **χαρακτηριστικών** → θα συμπεριφέρονται διαφορετικά:

π.χ.

<b>Υψηλή Ευσυνειδησία</b>	<b>Υψηλός Νευρωτισμός</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ κίνητρο προς την τάξη</li> <li>■ αυτοπειθαρχία και καθήκον</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ πιο ευάλωτοι</li> <li>■ ανήσυχτοι</li> <li>■ Θυμωμένοι</li> </ul>

#### ΕΦΑΡΜΟΓΗ

**Διαφορετικές παρεμβάσεις** είναι κατάλληλες για άτομα με διαφορετικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας  
(Rhodes, Courmeya, & Hayduk, 2002).

41

## Ωστόσο,

- Η **απλή αναγνώριση των χαρακτηριστικών** της προσωπικότητας κάποιου δεν μας βοηθά απαραίτητα να προβλέψουμε τις αντιδράσεις του

π.χ.

Η προδιάθεση του ατόμου για θυμό δεν φανερώνει ποιες συγκεκριμένες καταστάσεις θα προκαλέσουν αυτή την αντίδραση .

42

## Προσέγγιση κατάστασης (situation approach)

Προκύπτει από τη θεωρία της κοινωνικής μάθησης  
Social learning theory; Bandura, 1977

Η συμπεριφορά δεν είναι απλά το αποτέλεσμα των ασυνείδητων κινήτρων (ψυχοδυναμική θεωρία) ή των προδιαθέσεων του ατόμου (θεωρία γνωρισμάτων)

Η ανθρώπινη συμπεριφορά είναι αποτέλεσμα της **κοινωνικής μάθησης** και της **δύναμης των καταστάσεων**

43

## Θεωρία κοινωνικής μάθησης

### Αφετηρία:

- Θεωρία της μάθησης (Hull, 1943)
- Συμπεριφοριστική θεωρία (Skinner, 1953)

Η συμπεριφορά ενός ατόμου σε μια δεδομένη κατάσταση είναι **αποτέλεσμα των μαθημένων εμπειριών** του ...

π.χ.

Ποδοσφαιριστής ευγενής και ντροπαλός εκτός γηπέδου

→ η κατάσταση εντός γηπέδου επιβάλλει δυναμική δράση.

44

## Βασικοί μηχανισμοί μάθησης

### ▪ Μίμηση προτύπου (modeling)

Η συμπεριφορά είναι αποτέλεσμα μάθησης μέσω παρατήρησης

[modeling](#)

### ▪ Κοινωνική ενίσχυση (social reinforcement)

Η συμπεριφορά που ανταμείβεται είναι πιθανό να επαναληφθεί.

45

## Επίδραση του περιβάλλοντος

- Αν η επίδραση του περιβάλλοντος είναι αρκετά δυνατή → τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας παίζουν μικρό ρόλο

Πείραμα Bandura: "Bobo doll study" [https://www.youtube.com/watch?v=...](#)

- Μπορούμε να μελετήσουμε την επίδραση του περιβάλλοντος στη συμπεριφορά του ατόμου αλλάζοντας π.χ. την ενίσχυση
- Η επίδραση του περιβάλλοντος -ως μοναδικού παράγοντα καθορισμού της συμπεριφοράς-, **δεν είναι ευρέως αποδεκτή από τους ΑΨ → ΔΕΝ** επηρεάζονται όλοι με τον ίδιο τρόπο από μία κατάσταση .

46

## Προσέγγιση αλληλεπίδρασης interaction approach



(Fisher & Zwart, 1982)

47

## Η αλληλεπίδραση Ατόμου X Κατάστασης

↓  
μπορεί να εξηγήσει **δύο φορές περισσότερες συμπεριφορές** από ό,τι θα έκαναν μόνα τους τα χαρακτηριστικά ή η κατάσταση.

Bowers, 1973 .

48





## Προσωπικότητα & Αθλητισμός

- Επικριτές
- Υποστηρικτές

Η προσωπικότητα **ΔΕΝ φαίνεται να είναι ισχυρός προγνωστικός παράγοντας** της αθλητικής απόδοσης.

Morgan, 1980

55

## ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ – αθλητική απόδοση

Cofer & Johnson, 1960; Cooper 1969; Hardman, 1973; Ogilvie, 1968, 1976; Morgan, 1980

Με την προϋπόθεση ότι:

- (α) οι απαντήσεις είναι ειλικρινείς
- (β) η ανάλυση των δεδομένων γίνεται με τη χρήση πολυμεταβλητής προσέγγισης .

**Πολυμεταβλητή προσέγγιση** = αναλύονται ταυτόχρονα πολλαπλές μετρήσεις της προσωπικότητας και όχι ξεχωριστά η κάθε μέτρηση .

56

## Σύγκριση αθλητών – μη αθλητών

Οι **αθλητές** διαφέρουν από τους **μη-αθλητές** σε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας

(Gat & McWhirter, 1998)

Όπως:

- Είναι περισσότερο **ανεξάρτητοι, πιο αντικειμενικοί και λιγότερο αγχώδεις** (Schurr, Ashley, & Joy, 1977)
- **Πιο ευφεις** από τον μέσο όρο (Hardman, 1973)
- Μεγαλύτερη **αυτοπεποίθηση**, περισσότερο **ανταγωνιστικοί** και κοινωνικά **εξωστρεφείς** (Cooper, 1969)
- **Εξωστρεφείς, με μέτριο άγχος** (Morgan, 1980)

57

## Επίδραση της άσκησης στην προσωπικότητα

- **Εξωστρέφεια & Σταθερότητα** → τείνουν να έλκονται από τον αθλητισμό

**Υπόθεση έλξης** (Gravitational Hypothesis; Morgan, 1974)

**Ενώ,**

- Η συμμετοχή στον αθλητισμό φαίνεται ότι επηρεάζει θετικά την ανάπτυξη της προσωπικότητας .

58

## Προσωπικότητα – ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

Υπάρχει διαφορά στο προφίλ προσωπικότητας των αθλητών διαφορετικών αθλημάτων;

**Υπόθεση έλξης** (Gravitational Hypothesis; Morgan, 1974)

Έρευνα με παίκτες ράγκμπι, παλαιστές, γυμναστές και καράτε:

- Οι παλαιστές παρόμοιο προφίλ με τους παίκτες ράγκμπι
- Διαφορετικά προφίλ οι αθλητές γυμναστικής από εκείνους του καράτε

Kroll & Crenshaw, 1970

59

## Προσωπικότητα – ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

Έρευνα με παίκτες baseball διέφεραν σημαντικά από τους παίκτες τένις

Οι **αθλητές του τένις** εμφάνισαν

- Υψηλότερη βαθμολογία στην **επίτευξη επιτυχίας**, στα **ηγετικά χαρακτηριστικά**, στην **ανάλυση και πρόβλεψη** των ενεργειών του αντιπάλου
- Χαμηλότερη βαθμολογία στην προθυμία **αποδοχής της ευθύνης** για κάποιο λάθος

Singer, 1969

60

- Έρευνα μεταξύ **ατομικών και ομαδικών** αθλημάτων καθώς και μεταξύ αθλημάτων **με και χωρίς σωματική επαφή**

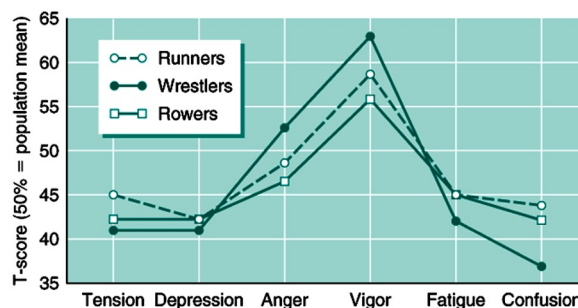
Schurr, Ashley, & Joy, 1977

- Οι αθλητές **διαφορετικού αθλήματος**. Οι αθλητές ενός αθλήματος φαίνεται συχνά να διαφέρουν από τους αθλητές άλλων αθλημάτων, ως προς τον τύπο της προσωπικότητας

Franken, Hill, & Kierstead, 1994 .

61

## The Iceberg Profile



(Morgan, 1979, αναφ. Weinberg & Gould, 2015)

62

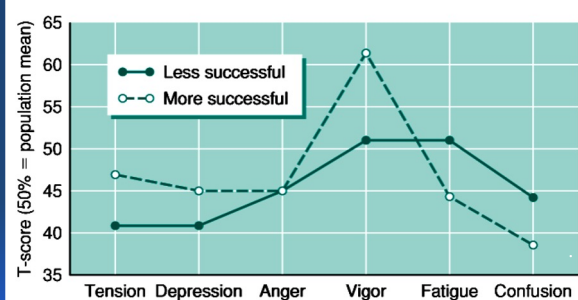
## Αθλητική πυραμίδα: Προσωπικότητα - Απόδοση

Αθλητές διαφορετικού επιπέδου



63

## The Iceberg Profile



(Morgan, 1979, αναφ. Weinberg & Gould, 2015)

64

## Άλλες έρευνες ...

- Προφίλ προσωπικότητας και **θέση του αθλητή** στην ομάδα

- **Γυναίκα αθλήτρια** – Williams, 1980

«το προφίλ της επιτυχημένης αθλήτριας διαφέρει από το προφίλ της απλής γυναίκας και μοιάζει αρκετά με εκείνο του μέσου άνδρα, αλλά και του άνδρα αθλητή»

(δικεδικητικότητα, προσανατολισμό στη νίκη, κυριαρχία, αυτάρκεια, ανεξαρτησία, επιθετικότητα, ευφυΐα και επιφυλακτικότητα) .

65

### Good VS Great

- Χαμηλό άγχος
- Ψυχική ανθεκτικότητα
- Τελειοθρία (λειτουργική)
- Αυτοπειθώθηση

Ο καθορισμός του τι κάνει κάποιον πρωταθλητή δεν είναι εύκολο.

**Ωστόσο,**

τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας μπορούν εύκολα να εντοπιστούν σε πολλούς από τους ελίτ αθλητές.

66

## Good VS Great

Παρόλο που πάντα θα υπάρχουν διαφορές μεταξύ των ελίτ αθλητών, φαίνεται ότι υπάρχουν μερικά ξεχωριστά χαρακτηριστικά προσωπικότητας που μπορούν να καθορίσουν την επιτυχία.

- Οι ανώτερες δεξιότητες και η σκληρή εξάσκηση είναι ζωτικής σημασίας,
- αλλά ανάμεσα στους ελίτ είναι το **μυαλό** που είναι ο νικητής.

Myers-Briggs Type Indicator

67

## Με βάση το μοντέλο 5 παραγόντων της Προσωπικότητας (The Big 5 model of Personality)

Μετανάλυση 35 μελετών:

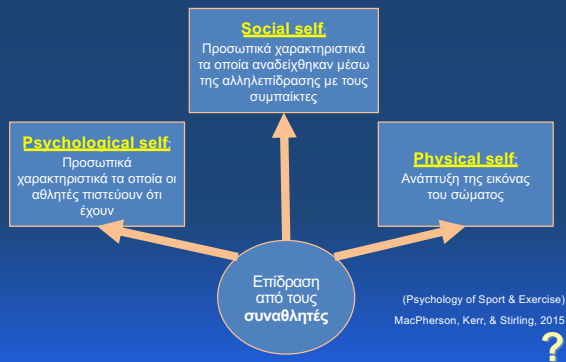
Χαρακτηριστικά προσωπικότητας που αφορούν σε:

- **Εξωστρέφεια** και **Ευσυνειδησία** → Θετική συσχέτιση με τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας
- **Νεύρωση** → Αρνητική συσχέτιση με σωματική δραστηριότητα

(Rhodes & Smith, 2006) ...

68

Συμμετοχή σε οργανωμένες αθλητικές ομάδες →  
Ανάπτυξη προσωπικότητας των εφήβων



69

## 5. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ της ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ στον ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

- Συνέντευξη – Ιστορικό αθλητή
- Μετρήσεις προδιάθεσης
- Μετρήσεις κατάστασης
- Ειδικές μετρήσεις για τον αθλητισμό:
  - Ατομικά αθλήματα
  - Ομαδικά αθλήματα
- Διακυμάνσεις πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα

70

## Συνέντευξη – Ιστορικό αθλητή

Περιλαμβάνει στοιχεία από όλες τις πτυχές της ζωής του αθλητή

- Αθλητική ζωή
- Ακαδημαϊκή ζωή
- Κοινωνική ζωή

Ψυχουτάκη, 1998

71

## Μετρήσεις προδιάθεσης

### Γενική αξιολόγηση

π.χ.

- Άγχος
- Αυτοπεποίθηση
- Αυτοεκτίμηση
- Κίνητρα
- Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους
- Ψυχολογική ροή
- Ηγετικά χαρακτηριστικά

### Ειδικές μετρήσεις για τα ομαδικά αθλήματα

π.χ.

- Συνοχή ομάδας
- Ψυχολογικό όφελος / κόστος
- Ηγετική συμπεριφορά

72

## Μετρήσεις κατάστασης

### Αγωνιστική κατάσταση

π.χ.

- Άγχος
- Αυτοπεποίθηση
- Ψυχολογική ροή

73

## Αρχές Ψυχολογικής Αξιολόγησης

Δοκιμασίες και λάθη μετρήσεων

- Ψυχομετρικά χαρακτηριστικά δοκιμασιών
- Ατομικές (π.χ. ηλικία) και πολιτισμικές διαφορές
- Κοινωνική επιθυμητότητα (π.χ. Δεν θέλει να γνωρίζει ο προπονητής ότι αγχώνεται πριν τον αγώνα)
- Μάθε τα όριά σου → Να είσαι σίγουρος ότι γνωρίζεις τη δοκιμασία και τη διαδικασία χορήγησης και ερμηνείας
- Απαγορεύεται να χρησιμοποιείς ψυχολογικές δοκιμασίες για την επιλογή αθλητών → Οι ψυχολογικές δοκιμασίες είναι μόνο μέρος της διαδικασίας

74

## Επίσης,

οι αθλητές και γενικά οι εξεταζόμενοι:

- πρέπει να γνωρίζουν τον σκοπό της αξιολόγησης
- δικαιούνται ανατροφοδότησης
- να έχουν εχέγγυα εχεμύθειας
- Η προσέγγιση κάθε αξιολόγησης να είναι **ενδοατομική** (χωρίς συγκρίσεις με άλλους) .

75

## Ψυχολογική αξιολόγηση στον αθλητισμό

### «Πρέπει»

- Ενημέρωση συμμετεχόντων για τον σκοπό και τη χρήση της αξιολόγησης.
- Χορήγηση μόνο από έμπειρους και καλά καταρτισμένους.
- Τα αποτελέσματα των τεστ προσωπικότητας σε συνδυασμό με το Ιστορικό του αθλητή.
- Χρησιμοποίησε εξειδικευμένες δοκιμασίες (άθλημα).
- Χρησιμοποίησε Γενικές και Ειδικές μετρήσεις προσωπικότητας.
- Δώσε στους συμμετέχοντες συγκεκριμένη ανατροφοδότηση σχετικά με τα αποτελέσματα του τεστ.

• Ενδοατομική σύγκριση

### «Δεν πρέπει»

- Μην χρησιμοποιείς κλινικά τεστ για μη κλινικό πληθυσμό.
- Μην χρησιμοποιείς τεστ προσωπικότητας για την επιλογή των αθλητών.
- Μην χορηγείς ή μην ερμηνεύεις τεστ προσωπικότητας αν δεν είσαι καταρτισμένος από κάποιον πιστοποιημένο οργανισμό.
- Μην χρησιμοποιείς τεστ προσωπικότητας για την πρόβλεψη συμπεριφοράς στον αθλητισμό χωρίς να λαμβάνεις υπόψη άλλες πηγές πληροφοριών.

76

## MENTAL HEALTH MODEL

(Morgan, 1980)

Psychological factors	NEGATIVE profile		POSITIVE profile	
	Low	High	Low	High
State anxiety		●	●	
Trait anxiety		●	●	
Tension		●	●	
Depression		●	●	
Anger		●	●	
Vigor	●			●
Fatigue		●	●	
Confusion		●	●	
Extroversion	●			●
Neuroticism		●	●	

77

## 8 δεξιότητες για την εξέλιξη της δικής σου προσωπικότητας

1. Άκου προσεκτικά τους άλλους
2. Προσπάθησε να διευρύνεις τα ενδιαφέροντά σου
3. Προσπάθησε να είσαι πιο απλός και κατανοητός στην επικοινωνία σου με τους άλλους
4. Διεύρυνε τον κύκλο σου
5. Φρόντισε τις διαπροσωπικές σχέσεις σου
6. Πάρε πρωτοβουλίες (ηγετικές ικανότητες) ΣΤΟΝ χώρο σου
7. Ανάπτυξε δεξιότητες παρουσίασης /επικοινωνίας
8. Να φέρεσαι πάντα με σεβασμό! (και προς τον εαυτό σου και προς τους άλλους) .

78

